

les nouvelles de l'

n°50 • Octobre 2013

www.ircantec.fr

**ircantec**

La retraite complémentaire publique

GRATUIT
Des quiz et
des jeux sur la
géographie
mondiale !
p. 21

Dossier P. 12

Les recettes du bien vieillir



**2012 : UNE
ANNÉE DENSE
POUR
L'IRCANTEC**
P. 4



**LE BONHEUR
EST DANS
LE PIED**
P. 10



**LA POLYNÉSIE,
PARADIS
DU BOUT
DU MONDE**
P. 21

Retraités de l'audiovisuel

L'**Amicale nationale des retraités de l'audiovisuel (Anra)** a été créée en 1970 par un groupe de retraités de l'ORTF dans le but de défendre les intérêts matériels et moraux de leurs anciens collègues et de maintenir entre eux des liens d'amitié. Elle compte aujourd'hui un millier de membres, répartis entre ses douze sections régionales implantées sur l'ensemble du territoire métropolitain.

L'Anra organise des sorties et des voyages, ainsi qu'une rencontre nationale annuelle ayant pour cadre une région différente à chacune de ses éditions. Elle réunit deux cents adhérents et conjoints, dans des établissements gérés par des organismes partenaires sélectionnés par l'Ircantec pour ses retraités.

• **Rejoignez l'Amicale !**

Pour cela, contactez-nous *via* notre blog : www.anra.over-blog.com
rubrique « Comment adhérer ? »

Comment évolue le montant de votre retraite ?

Le montant annuel brut de votre retraite est égal à votre nombre de points multiplié par la valeur du point au moment du paiement. Cette valeur est révisée chaque année dans les mêmes conditions que les pensions de vieillesse au régime général de la sécurité sociale (évolution prévisionnelle des prix à la consommation hors tabac).

VALEUR
DU POINT
0,47460 €
au
1^{er} avril 2013

Dates de versement des retraites

Le paiement de votre retraite sera effectif sur le compte de votre établissement financier aux dates suivantes :

- si vous percevez une allocation mensuelle, les prochains paiements interviendront les 29 octobre, 27 novembre et 20 décembre 2013 ;
- si vous percevez une allocation trimestrielle, le dernier paiement a eu lieu le 26 septembre et le prochain est prévu le 20 décembre 2013 ;
- si vous percevez une allocation annuelle, votre allocation a été versée le 20 décembre 2012, le prochain paiement aura lieu le 20 décembre 2013.



Le délai d'acheminement sur votre compte dépend ensuite de votre établissement financier. Si votre compte n'est pas crédité dans les premiers jours du mois suivant le versement, veuillez interroger d'abord votre établissement financier avant de nous appeler.

> Vous pouvez retrouver ces informations 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 sur :

- le site Internet de l'Ircantec : www.ircantec.fr ;
- le serveur vocal en appelant le 02 41 05 24 00.



Alain Gaillard,
président du Conseil
d'administration.

« Vieillir... et alors ? »

Vous allez pouvoir le constater au fil de votre revue, le « bien vieillir » est un sujet qui nous tient particulièrement à cœur. Dans ce numéro de rentrée, plusieurs articles sont consacrés à cette thématique d'actualité dont, en particulier, le dossier central.

Votre Institution de retraite, au-delà de sa mission de versement des prestations, reste très attentive à la manière de vieillir de ses bénéficiaires et le concrétise au travers des partenariats qu'elle a conclu avec des acteurs de référence.

S'associer à l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé en participant, notamment, à la diffusion de sa brochure intitulée « Vieillir... et alors ? » est un moyen pour l'Ircantec de vous faire profiter des tra-

voux de recherche de cet institut en matière de prévention.

Elle vous propose également, en partenariat avec CNP Assurances, un contrat visant à anticiper le risque dépendance.

Par ailleurs, en soutenant des associations œuvrant dans le domaine de l'intergénérationnel, dans le cadre de sa politique de mécénat, l'Ircantec souhaite valoriser le rôle des seniors dans la société et par là même favoriser leur bien-être social.

Bien vieillir c'est aussi être bien informé. Aussi, vous trouverez dans ce numéro le mode d'emploi d'une fonctionnalité offerte par internet, susceptible de vous être utile au quotidien : le « flux rss » du site internet de l'Ircantec. En vous y inscrivant, vous êtes alerté automatiquement à chaque mise à jour. Rendez-vous sur www.ircantec.fr ! ♦



© Fotolia/Robert Kneschke

P. 7



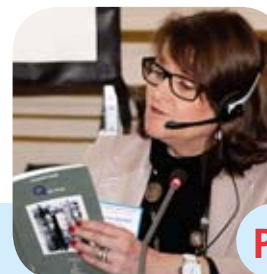
© Fotolia/Jd-photodesign

P. 12



© Jacky Gledel

P. 20



© DR

P. 23

2 Ircantec et vous

4 Votre caisse

- 2012 : une année « dense » pour l'Ircantec
- « Bien vieillir », une priorité partagée par toutes les caisses de retraite
- NDI ou ND-e ?
- Le fonds social
- Lancement de l'assurance dépendance Ircantec
- Échantillon inter-régime de retraités : l'Ircantec participe à la collecte

9 Actualités

- Allocation personnalisée d'autonomie : à quelles prestations donne-t-elle droit ?

10 Bien vieillir

- Le bonheur est dans le pied

12 Dossier

- Les recettes du bien vieillir

16 Générations

- Jean-Gilles Badaire, l'épopée artistique du premier témoin de « Générations »

18 livres

- Récits de femmes

19 Humour & jeux

- Quiz de culture générale et de l'Ircantec

20 Loisirs

- Partez avec Seniors en Vacances !
- La Polynésie, paradis du bout du monde

22 Infos pratiques

- Gardez la pêche !
6 aliments à consommer en hiver

23 Initiatives

- Donneurs de voix : le plaisir de lire pour les autres

24 Échanges



La retraite complémentaire publique

N° 50. Octobre 2013

Siège social de l'Ircantec :
33 rue Villiers de l'Isle-Adam
75971 PARIS Cedex 20

Directeur de la publication :
Alain Gaillard

Rédacteur en chef :
Isabelle Vergeat-Achaintre

Réalisation : ALL Contents
Points d'information Ircantec :
Angers : 02 41 05 25 25
ircantec.ndi@caissedesdepots.fr

Couverture : Fotolia/
Jd-photodesign

Impression : Imaye Graphic
Dépôt légal : octobre 2013

ISSN : 1624-4737



2012 : une année « dense » pour l'Ircantec



L'Ircantec confirme son engagement durable en matière de solidarité intergénérationnelle.

© E. Couderc

Dans un contexte démographique et financier favorable pour l'Institution, Alain Gaillard, président du Conseil d'administration de l'Ircantec, a dressé le bilan de l'année 2012 à l'occasion de la diffusion de son rapport d'activité.

Dans une activité très « dense », Alain Gaillard a mis en exergue :

- La négociation de la nouvelle Convention d'objectifs et de gestion (COG), signée pour la période 2013-2016 entre l'État, la Caisse des Dépôts et l'Ircantec, qui permettra d'allier qualité de service et optimisation de la gestion ;
- La mise en œuvre de la réforme des retraites, en assurant aux bénéficiaires de l'Institution une continuité de service sans faille ;

Les loisirs

Des conventions de partenariat ont été signées avec huit professionnels du tourisme, permettant ainsi à l'ensemble des retraités de bénéficier de réductions s'échelonnant de 4 à 25 % selon les séjours. Cette année, la croisière « destination Cap Nord » a séduit 726 passagers.

- Les mesures prises, dans le cadre de l'action sociale, en faveur du maintien à domicile avec, par exemple, la création de l'aide au « répit » à destination des aidants ;
- La reconnaissance de la qualité de la gestion financière de l'Ircantec et de ses réserves par la mission de l'Inspection générale des affaires sociales, tout d'abord, mais également au travers du Prix de la transparence financière « Instit Invest » pour la gestion des placements. Ce sont les principes de l'investissement socialement respon-

Mieux connaître les retraités de l'Ircantec

- Âge moyen : 74 ans et 6 mois (contre 74 ans et 4 mois en 2011).
- Les deux tiers sont des femmes (environ 60 % des droits directs et 88 % des droits dérivés).
- On note une baisse du nombre de nouveaux retraités ces deux dernières années du fait de la réforme des retraites : 140 000 en 2012, contre 142 000 en 2011 et 158 000 en 2010.
- L'âge moyen au moment de la liquidation a très logiquement augmenté en 2012 : 63 ans contre 62 ans et 4 mois en 2011 et 61 ans et 11 mois en 2010. Parmi les nouveaux retraités, 55 % environ perçoivent une allocation périodique (au moins 300 points), contre 45 % qui ont perçu un capital unique.

sable (ISR) adoptés par le Conseil d'administration pour la gestion de la totalité des actifs du régime qui sont ainsi valorisés ;

► La confirmation, en 2012, de la politique de mécénat, initiée en 2011 par l'Institution, concrétisée notamment par la 2^e rencontre nationale « Mécénat et solidarité intergénérationnelle ».

Votre revue se fait régulièrement l'écho de ces sujets, au centre des préoccupations de l'Institution. ♦

■ Comme les autres publications de l'Ircantec, le rapport d'activité est accessible dans son intégralité sur le site : www.ircantec.fr

« Bien vieillir », une priorité partagée par toutes les caisses de retraite

« **B**ien vieillir » est un sujet au cœur de vos préoccupations. La revue *Les Nouvelles de l'Ircantec* y consacre une rubrique récurrente et, dans ce 50^e numéro, c'est même la thématique retenue pour le dossier de fond. Mais le « bien vieillir » est également au centre des travaux de recherche et de communication de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé ⁽¹⁾ (INPES). C'est donc très logiquement que l'Ircantec s'est associée aux actions d'information et de sensibilisation mises en œuvre par l'INPES et la Cnav ⁽²⁾, ainsi que le RSI, la MSA, l'Agirc et l'Arco... Il s'agit de favoriser le maintien à domicile, en autonomie et en bonne santé, – une priorité pour l'Institution, qui l'exprime d'ailleurs au travers de

sa politique d'action sociale. Par le biais d'une convention signée avec la Cnav, l'INPES contribue à élaborer des actions inter-régimes avec les caisses de retraite, et ce, à destination des personnes retraitées vivant à domicile mais également des professionnels. Des actions de communication « grand public », comme la diffusion de brochures ou la mise en ligne de programmes courts en vidéo, composent un des volets de ce partenariat qui comporte également de nombreuses actions de terrain. Une brochure intitulée « *Vieillir... et alors ?* » sera prochainement disponible en ligne. ♦

(1) L'INPES est un établissement public placé sous la tutelle du ministère chargé de la Santé. Il inscrit son activité dans le cadre de la politique de prévention menée par le gouvernement.
(2) Cnav : Caisse nationale d'assurance vieillesse.



Le maintien à domicile en bonne santé, une priorité.



Lisez les NDI directement sur votre tablette!

NDI ou ND-e ?

Être informé régulièrement et automatiquement des dernières informations en ligne sur notre site internet, ce sera bientôt possible pour les retraités de l'Ircantec. En effet, notre publication, qui vit avec son temps, vient d'inviter une frange de ses destinataires à découvrir ce nouveau service. Celui-ci permettra, en outre, de recevoir

toutes les informations concernant l'Ircantec : actualité du régime, mise en ligne des publications dont « *Les Nouvelles de l'Ircantec* ». Les retraités concernés par cette première phase ont reçu un mode d'emploi pour s'inscrire gratuitement, détaillant « pas à pas » les étapes de cette procédure simple et rapide. ♦

Comment ça marche ?



C'est l'abonnement à un « flux RSS ⁽¹⁾ » qui permet d'être informé de façon automatisée et gratuite, sur le support numérique de son choix (ordinateur, tablette, Smartphone...) de toute nouvelle publication : plus besoin de consulter « un par un » tous ses sites préférés pour en connaître les nouveautés, elles viennent à vous automatiquement !

(1) RSS = Really Simple Syndication (souscription vraiment simple). Pour savoir comment vous abonner au flux RSS Ircantec, consultez le site www.ircantec.fr, « rubrique Flux RSS » dans le bas de la page.



Des prêts pour mener à bien vos travaux de rénovation peuvent être consentis sur une durée de 1 à 5 ans.

© Fotolia/Jenny Sturm

Fonds social

Les conditions générales d'attribution des aides et des prêts

Le Fonds social peut attribuer une aide ou un prêt à un allocataire de l'Ircantec, sous réserve qu'il remplisse les conditions cumulatives suivantes :

1. Au moment de l'événement qui justifie la demande, le nombre de points doit avoir atteint le minimum requis, soit :
 - 900 points en droits directs ;
 - 450 points en droits de réversion ;
2. De plus, la durée de carrière cotisée relevant de l'Ircantec doit être d'au moins dix ans ;
3. Pour les aides seulement : les ressources du foyer fiscal doivent être

comprises dans les limites de notre barème pour l'année considérée.

Date limite pour les demandes d'aide 2013

Si vous souhaitez obtenir un imprimé de demande d'aide 2013, vous devez le demander avant le 30 novembre 2013. Les imprimés dûment complétés ainsi que les justificatifs doivent parvenir au Fonds social au plus tard le 13 décembre 2013, dernier délai.

Soutien à domicile avec Domiserve+

Vous avez sollicité une aide service à la personne Domiserve+ : vous devez être joignable par téléphone dans les jours qui suivent la réception de la lettre d'accord de l'Ircantec. En effet, un conseiller Domiserve prendra contact avec vous pour définir la prestation. Au-delà de trois appels sans succès, Domiserve classe le dossier.

En cas de difficulté, prenez contact par téléphone ou courriel avec votre gestionnaire Ircantec dont les coordonnées figurent sur la lettre d'accord.

Avis d'imposition sur les revenus : rappel

Lorsque vous demandez une aide, n'oubliez pas de joindre aux justificatifs la copie intégrale, recto verso, de votre avis d'imposition. La photocopie doit être lisible et les chiffres mentionnant vos ressources doivent apparaître clairement, sans être tronqués.

Jusqu'au 31 décembre 2013, l'avis d'imposition à fournir est celui de 2012 qui concerne les revenus 2011. L'avis d'imposition 2013 sur les revenus 2012, envoyés par les services des impôts au deuxième semestre 2013, sera à joindre aux demandes d'aide en 2014.

Aide prothèse-orthèse

Cette aide concerne les prothèses dentaires, auditives, optiques, capillaires, les implants dentaires, les semelles orthopédiques, les lombostats, les déambulateurs et les orthèses.

Pour ne pas retarder l'examen de votre demande d'aide, veuillez joindre les documents requis. En plus de votre avis d'imposition, vous devez fournir les copies de la facture et des décomptes de remboursement de la sécurité sociale et de la mutuelle. Un devis n'est pas suffisant pour obtenir la participation financière du Fonds social.

Prêts

Les retraités de l'Ircantec peuvent également bénéficier de prêts sociaux, sous certaines conditions et après étude de leur dossier. Les échéances étant prélevées sur le montant de la retraite Ircantec, le remboursement devra être inférieur de 20 € à ce montant. ♦

Type de prêt	Montant	Durée	Taux d'intérêt*
Amélioration de l'habitat	De 1 000 € à 10 000 € par tranche de 100 €	De 1 à 5 ans	De la tranche 1 à 8 du barème des ressources, taux du livret A
Personnel exceptionnel	De 500 € à 5 000 € par tranche de 100 €		Au-delà de la tranche 8, taux du livret A + 0,5 %

* Le taux du livret A est révisé trimestriellement sur proposition de la Banque de France.



© Fotolia/Robert Kneschke

Lancement de l'assurance dépendance Ircantec

Mieux se protéger du risque dépendance

Aujourd'hui, en France, 1,2 million de personnes âgées sont dépendantes⁽¹⁾. Confrontés à cette situation, leurs proches ont dû trouver très vite des solutions d'accompagnement adéquates : aides à domicile, voire placement en établissement spécialisé, les coûts s'élevant généralement de 1 800 € à 3 500 € par mois⁽¹⁾.

Une solution privilégiée : le contrat d'assurance dépendance proposé par l'Ircantec

Afin d'anticiper et de répondre au mieux au risque dépendance, l'Ircantec, en partenariat avec CNP Assurances, vous propose

En cas d'adhésion simultanée de votre conjoint (concubin, partenaire de pacs), une réduction de 10 % est appliquée sur le total des cotisations des deux adhérents⁽²⁾.

son nouveau contrat dépendance.

Vous pouvez y adhérer dès à présent très simplement. N'attendez pas ! Plus vous adhérez jeune, plus vous bénéficiez de tarifs modérés.

- Vous pouvez adhérer entre 50 et 74 ans, sous réserve de remplir les formalités d'adhésion.
- Vous choisissez, dès l'adhésion, le montant de rente mensuelle dont vous pensez avoir besoin en cas de dépendance totale⁽²⁾.
- Cinq montants de rente vous sont proposés : 300 €, 500 €, 700 €, 900 €, 1 200 €.
- En option, un capital forfaitaire peut vous aider à faire face aux premières dépenses, comme l'aménagement de votre domicile.
- Une rente peut également vous

être versée en cas de dépendance légère⁽²⁾.

Le montant des cotisations dépend de votre âge à l'adhésion.

N'attendez pas : plus vous adhérez jeune, plus vous bénéficiez de tarifs modérés. ♦

(1) Ministère de la Santé - DRESS, (31/12/2011)

(2) Selon conditions contractuelles

Pour en savoir plus

Contactez votre conseiller pour un diagnostic précis de vos besoins.

• **Tél : 01 34 53 55 00**
(Prix d'un appel national)
du lundi au vendredi de 9h à 12h
et de 14h à 17h.
Vous pouvez également calculer la formule d'assurance la mieux adaptée à vos besoins en consultant le simulateur dédié à cette offre sur le site :

• **www.ircantec.fr**
rubrique Assurance dépendance

Échantillon interrégimes de retraités (EIR) : l'Ircantec participe à la collecte

La Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (DREES) du ministère des Affaires sociales et de la Santé a élaboré un outil d'étude des pensions de retraite nommé Échantillon interrégimes de retraités ⁽¹⁾. Il permet de reconstituer le montant des retraites dans les régimes obligatoires.

Dans le cadre de cette étude statistique, l'Ircantec a été sollicitée pour la collecte d'informations et a transmis, en juin 2013, les données relatives à un échantillon de retraités. Un droit d'accès est prévu par la loi relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés.

L'échantillon inter-régimes de retraités est constitué, en 2012, d'informations concernant les personnes nées :

- du 1^{er} au 3 octobre pour les années 1920, 1924 et 1928 ;
 - du 1^{er} au 5 octobre en 1915 ;
 - du 1^{er} au 6 octobre en 1930 et 1932 ;
 - du 1^{er} au 10 octobre pour les années 1912, 1918, 1922, 1926, 1934, 1936, 1938, 1940, 1942 à 1945, 1947 à 1958 ;
 - du 1^{er} au 24 octobre en 1946 ;
- ainsi que des personnes apparte-



L'échantillon inter-régimes de retraités, un indicateur de pilotage du système de retraite.

nant à ces générations, dont le mois de naissance est inconnu de l'Insee et dont la clé (les deux derniers chiffres) du NIR (numéro d'inscription au répertoire d'identification des personnes physiques) appartient à la liste suivante : 06, 27 et 79.

Ces informations, décrites à l'article R161-68 du code de la sécurité sociale, sont les suivantes : numéro d'ordre personnel et anonyme spécifique au traitement, sexe, année de naissance, pays ou département ou territoire de naissance, département ou territoire de résidence, régimes de retraite, nature et montant des pensions, paramètres pris en compte à la liquidation des droits

à la retraite, informations permettant d'établir le rapport entre le montant de la pension de retraite et les rémunérations et revenus de remplacement perçus, catégorie socioprofessionnelle ou statutaire, éléments de situation familiale en rapport avec l'objet du traitement. Ces données sont collectées par la DREES auprès des organismes gestionnaires des régimes de retraite obligatoire, de l'Insee et de Pôle emploi. Les données transmises sont anonymes et exclusivement destinées à la réalisation de statistiques. ♦

(1) EIR : sa création est prévue par l'article 1^{er} de la loi n°84-575 du 9 juillet 1984 et est encadrée par les articles R161-59 à R161-69 du code de la sécurité sociale.

En application des articles 39 et 40 de la loi n° 78-17 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, les personnes nées dans l'une de ces périodes peuvent obtenir communication des informations les concernant et transmises à la DREES en contactant l'Ircantec, qui leur fournira les éléments nécessaires à l'exercice de leur droit d'accès et de rectification.



L'aide à domicile peut être financée par l'APA.

© Fotolia/Auremar

Allocation personnalisée d'autonomie : à quelles prestations donne-t-elle droit ?

Grâce à l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA), les bénéficiaires peuvent financer des aides et des services adaptés à leurs besoins. Gros plan sur cette prestation mise en place en 2002.

Le nombre de personnes âgées dépendantes est en constante augmentation, ce que révèlent les statistiques avec près d'1,2 million de bénéficiaires de l'APA en décembre 2011 ⁽¹⁾. L'APA est destinée aux personnes âgées de 60 ans, ou plus, qui en font la demande. Cette allocation concerne les personnes en perte d'autonomie, résidant en France, qui ont besoin d'aide pour accomplir les gestes essentiels de la vie courante ou dont l'état nécessite une surveillance régulière.

Quelles modalités ?

Accessible à tous, sans critères de ressources, même si le montant de l'aide varie en fonction des revenus du bénéficiaire, l'APA s'adresse aussi bien aux personnes vivant à domicile ou chez un proche qu'à celles hébergées en établissement. Une équipe médico-sociale se déplace pour évaluer le niveau de dépendance de la personne à aider selon une grille spécifique ⁽²⁾ et établir un plan d'aide.

Son montant varie en fonction du degré de perte d'autonomie, des revenus et de la résidence (domicile ou établissement) du bénéficiaire. Pour les personnes vivant

à domicile, le montant mensuel de cette aide s'échelonne de 559,22 à 1 304,84 euros.

L'APA est attribuée par le conseil général du département de résidence du demandeur. Sans limitation de durée, mais révisable périodiquement, elle peut être versée directement au bénéficiaire ou aux structures professionnelles (services d'aide à domicile ou établissement). Le bénéficiaire est tenu de produire tous les justificatifs de dépenses correspondant au montant de l'allocation perçue et de sa participation financière et de signaler tout changement de situation : déménagement, situation familiale, revenus, hospitalisation...

Un panel de services et d'aides

Cette prestation permet de financer en partie des aides et services nécessaires à l'accomplissement des actes essentiels de la vie, comme les interventions des services agréés d'aide à domicile, d'un accueillant familial ou d'employés de maison auxquels les personnes ont recours pour faire face à leur perte d'autonomie. Ces interventions peuvent se traduire par une multitude de

services : la toilette, la cuisine, les courses, le ménage, les travaux d'adaptation du logement, la blanchisserie à domicile, le transport, le dépannage et les petits travaux ou bien la stimulation intellectuelle, comme la lecture du journal.

La téléalarme, le portage de repas, les articles d'hygiène, le fauteuil roulant, les cannes, le déambulateur, le lit médicalisé, le lève-malade sont des aides matérielles qui peuvent être en partie financées par l'APA pour faciliter le maintien à domicile. ♦

(1) Chiffre issu de l'enquête annuelle sur l'APA de la Direction de la recherche, des études et de l'évaluation statistiques (DREES) au 31 décembre 2011.

(2) La grille d'évaluation nationale AGGIR (Autonomie Gérontologique Groupe Iso-Ressources) permet d'évaluer le degré de perte d'autonomie. Elle comporte une échelle de 1 à 6 ; seuls les GIR 1 à 4 peuvent prétendre à l'APA dès lors que les conditions d'âge et de résidence sont remplies.

POUR EN SAVOIR PLUS

■ **Pour toute information et pour retirer un dossier de demande, vous pouvez vous adresser à votre choix :**

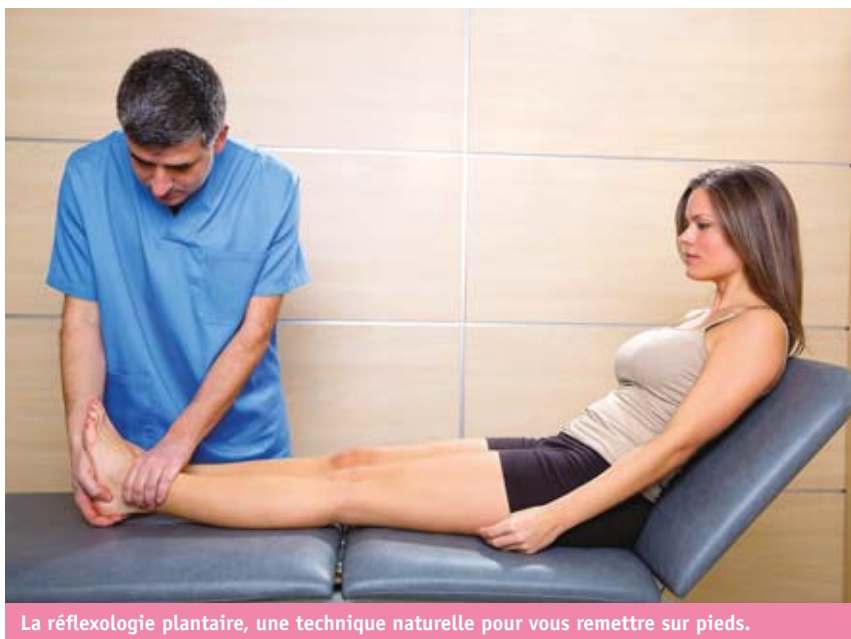
- à votre mairie ;
- au centre communal d'action sociale (CCAS) ;
- au conseil général ;
- au centre local d'information et de coordination (Clic).

■ **Vous pouvez également vous informer sur les sites suivants :**

www.vosdroits.service-public.fr
www.social-sante.gouv.fr
www.plan-retraite.fr/apa.htm

Le bonheur est dans le pied

La plante des pieds et la paume des mains sont, pour la réflexologie, des représentations miniatures du corps humain et de ses organes. Grâce à des pressions et massages de points précis, le réflexologue se propose de rétablir l'équilibre de l'énergie corporelle.



La réflexologie plantaire, une technique naturelle pour vous remettre sur pieds.

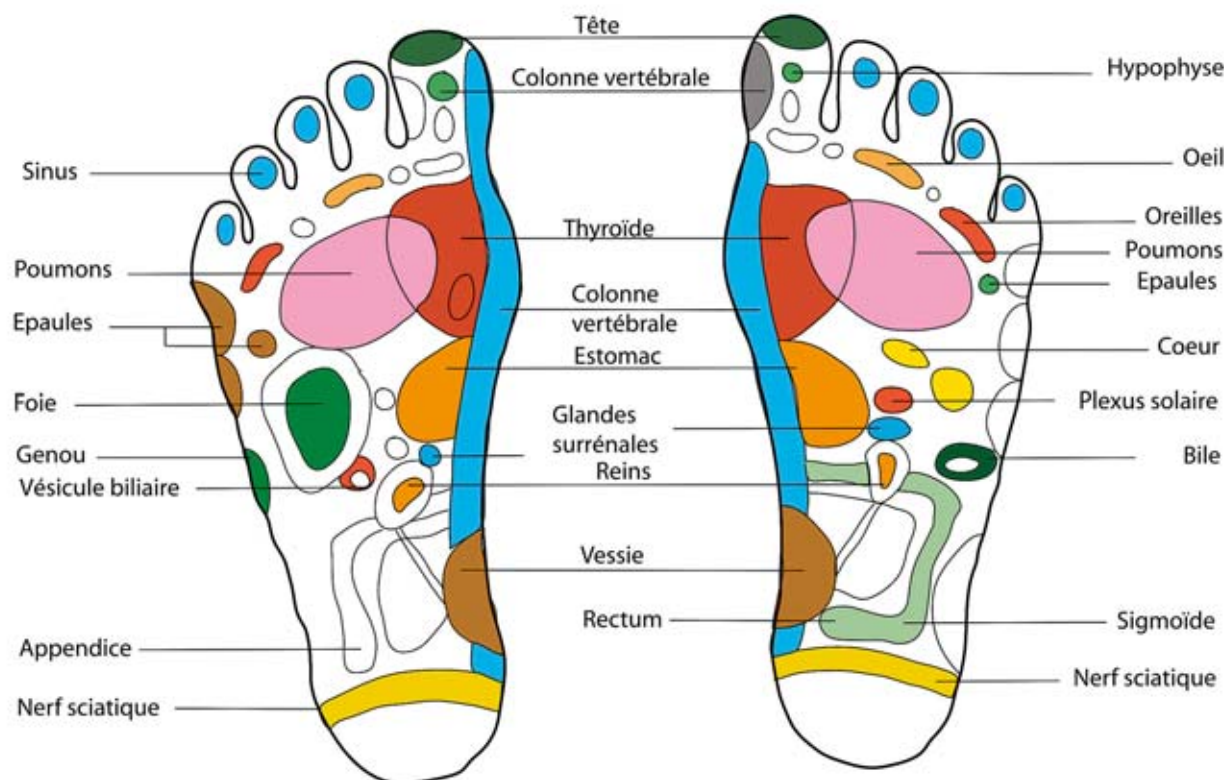
La prévention à nos pieds

« Souvent, les douleurs, notamment les douleurs musculo-tendineuses, sont liées à l'accumulation des tensions, précise Catherine Hamelle. La réflexologie procure une grande détente musculaire et nerveuse. Elle active la circulation sanguine et lymphatique, ce qui est particulièrement bienvenu chez les seniors qui ne bougent pas trop. »

Les bienfaits de la réflexologie sont multiples. Pour la détente et la relaxation profonde, elle dynamise l'organisme, harmonise les fonctions vitales, libère le stress et les tensions nerveuses. Elle élimine les dysfonctionnements en soulageant les tensions du dos (trapèzes, nerf sciatique) et autres douleurs (articulaires, musculaires), en améliorant la circulation sanguine (varices, hémorroïdes), en favorisant l'élimination des toxines ou en activant le système lymphatique. « Les résultats sont bons pour ce qui concerne le traitement des céphalées, des acouphènes ou des vertiges, témoigne Catherine Hamelle. Pour les personnes victimes d'angines à répétition, de rhinites et bronchites, la réflexologie active également le système immunitaire qui permet ainsi de mieux résister aux maladies hivernales. Des résultats intéressants concernant les problèmes respiratoires, asthmatiques, mais aussi digestifs (ballonnements, lourdeurs d'estomac), uro-génitaux (cystites) et de ménopause sont encore à noter. »

« **L**e terme réflexologie vient de réfléchir, se réfléchir, se refléter. On peut dire que le corps entier se reflète, se réfléchit dans les pieds et dans les mains », explique Catherine Hamelle, réflexologue à Boulogne-Billancourt (92). Médecine naturelle et complémentaire, la réflexologie fait partie des meilleures méthodes de relaxation. Par la stimulation de points précis appelés zones réflexes, le réflexologue est capable de localiser les tensions du corps, voire les dysfonctionnements de l'organisme, afin de les soulager, de les éliminer et de rétablir l'équilibre. La surface des deux pieds représente en miniature la totalité du corps. Les pieds sont divisés

en plusieurs zones. À chaque zone réflexe correspond un organe, une glande ou une partie spécifique du corps (cf. la carte des zones réflexes des pieds). Une configuration identique se retrouve dans les mains. Pratiquement, la séance se déroule en position allongée et débute par un massage doux et relaxant du pied ou de la main pour une détente générale, notamment des deux axes principaux du corps (colonne vertébrale, diaphragme et plexus solaire), et l'activation du système lymphatique et veineux. Puis, par des pressions plus appuyées et plus rythmées, les zones sensibles à traiter sont détectées, les déséquilibres identifiés. La séance se termine par un massage global énergétique.



© Fotolia/Black Me

Au-delà de la détente musculaire et nerveuse, le bien-être procuré par la réflexologie plantaire peut aussi être psychique, avec une décontraction mentale et une évacuation des émotions négatives. Les personnes se sentent moins angoissées et prennent de la distance par rapport aux événements. Enfin, en cas de maladie grave comme le cancer, la réflexologie peut intervenir pour améliorer l'état général et estomper les effets secondaires des traitements lourds comme la chimiothérapie. *« Mais, attention, la réflexologie ne soigne pas les cancers, tient à souligner la réflexologue. Comme tous les maux sur lesquels elle peut intervenir, elle vient en soutien du traitement prescrit par les médecins, pour améliorer la qualité de vie des patients. »*

Le bien-être à portée de main

Tout comme les pieds, les mains sont un miroir de notre corps. Les paumes des mains comportent également des milliers de terminaisons nerveuses sensorielles, ce qui les place parmi les zones les plus sensibles du corps. La configuration

est la même. Leur massage soulage efficacement la fatigue d'une longue journée; il peut revitaliser, rafraîchir ou calmer. Plus discrète et plus facile à pratiquer que la réflexologie plantaire car plus accessible, la réflexologie palmaire peut se pratiquer chez les personnes dont les pieds ne peuvent être massés pour cause de maladie ou de blessure, de gêne ou en cas d'hypersensibilité. Cette technique peut être pratiquée partout et apporte tous les bienfaits de la réflexologie: dénouer les tensions, évacuer le stress, redonner énergie et tonus, réharmoniser énergétiquement les fonctions importantes du corps. Entre deux séances de réflexologie plantaire, le réflexologue peut conseiller à son patient de masser un point précis de la paume pour renforcer le travail réalisé lors des séances.

Les contre-indications sont peu nombreuses, mais l'orientation de la pratique sera plus douce pour les personnes atteintes de problèmes veineux aigus, de maladies cardiovasculaires, de thrombose, de phlébite ou de diabète, ainsi que pour les femmes enceintes, surtout lors des cinq premiers mois. Cependant,

la réflexologie est à éviter chez les personnes qui ont subi une greffe, car les pressions exercées activent les défenses immunitaires avec augmentation des risques de rejet.

« À titre curatif, il faut prévoir trois ou quatre séances, espacées d'une dizaine de jours chacune, précise Catherine Hamelle, mais, en prévention, une séance toutes les cinq à six semaines semble un bon rythme. Il ne faut pas hésiter à essayer, conclut la réflexologue. Dès la première séance, les bénéfices se font sentir pour bénéficier d'un bon état général et vieillir dans les meilleures conditions de santé. » ♦

POUR EN SAVOIR PLUS

Fédération française des réflexologues

www.reflexologues.fr

Sur ce site, une rubrique « Où trouver un réflexologue FFR ? » peut vous aider à trouver un réflexologue près de chez vous. Une séance de réflexologie dure de 45 minutes à 1 heure, et coûte environ 60 €. Certaines mutuelles commencent à rembourser à hauteur de 35 € par séance.



Savourer, en toute liberté, les petits bonheurs du quotidien pourrait être l'une des clés d'une vieillesse heureuse.

© Fotolia/Jd-photodesign

Les recettes du bien vieillir

Peut-on se préparer à vieillir ? Pourquoi certains vieillissent-ils mieux que d'autres ? À travers leurs témoignages, écrivains, psychologues, médecins, philosophes et sociologues proposent leur éclairage sur la question existentielle de ce temps de vie. Rencontres.

Dans son jardin, Claudie, 84 ans (qui en paraît dix de moins), soigne ses fleurs et partage avec son mari un amour resté intense. « *J'ai toujours envie de demain* », confie-t-elle. Toujours une plaisanterie aux lèvres, Claudie est heureuse de vivre. Sans doute parce qu'elle s'est donné pour mission de prouver à ses petits-enfants qu'on pouvait bien vieillir. Pour cette ancienne bibliothécaire, l'avenir ce sont les « *demain* », les « *tout à l'heure* ». « *Ce ne sont*

que de petits avènements qui mènent vers l'avenir avec un grand A », plaisante-t-elle. Peut-on prendre de l'âge sans être angoissé, sans poser le problème de son corps vieillissant ou de l'être cher qui, peut-être, partira avant nous ? Car la cause est entendue : nous allons vivre de plus en plus vieux ⁽¹⁾. Cette nouvelle réjouit certains, en effraie d'autres. Comment donner du sens à ce supplément d'existence ? « *Nos enfants et nos petits-enfants ont très peur que l'on vieillisse mal,*

que l'on devienne un fardeau, souligne Marie de Hennezel, psychologue et spécialiste du bien vieillir. *Ils nous demandent de réfléchir à ce que nous souhaitons pour nous-mêmes, mais aussi de prendre soin de notre santé... Surtout, de faire de notre vieillissement une expérience heureuse.* »

Un nouveau corps à apprivoiser

L'une des craintes liées au vieillissement est souvent celle de « *se devenir étranger* » pour reprendre l'expression de l'écrivain et philosophe Jean Améry⁽²⁾. Changer de visage, avoir des cheveux blancs, ne plus monter les étages quatre à quatre... Pour certains, le passage est brutal, lors d'une maladie invalidante ou d'une chute. Le linguiste Georges Mounin rencontre sa vieillesse dans le métro, le jour où une jeune femme lui cède sa place. Un signal qui ne trompe pas. Pour d'autres, c'est très progressif. Les soucis de santé se multiplient et obligent à changer de rythme. Les pauses sont nécessaires pour se recentrer sur soi-même, rassembler une énergie plus rare, plus précieuse. « *Oui, il m'arrive de râler, sourit Yves, 77 ans. Je râle quand je vois que je ne peux plus faire de ski, quand je prends plus de poids que je ne voudrais... Bien sûr, j'y pense, mais je n'en fais pas une maladie. Bien des bonheurs m'arrivent de tous les côtés, qui compensent largement cela !* »

Cette étape est celle des nécessaires réajustements : prévoir davantage de temps pour effectuer un trajet, rechercher des vêtements et des chaussures plus confortables sans perdre sa coquetterie, pallier les oublis de plus en plus fréquents. Elle est aussi celle des découvertes et de la créativité. « *Avec l'âge, c'est un nouveau corps qui nous arrive, qu'il faut apprivoiser et parvenir à aimer. La question qui compte alors, c'est :*



Entretien

Bertrand Vergely est philosophe. Il a enseigné à Sciences-Po Paris et est l'auteur d'une trentaine d'ouvrages de vulgarisation dont *Petite Philosophie du bonheur* (éd. Milan, 2012. 14, 95 €).

« L'émerveillement élimine la vieillesse de notre âme. »

► Qu'est-ce que la vieillesse ?

Quelque part la vieillesse n'existe pas ou à peine. Aujourd'hui, vous rencontrez des personnes de 70 ans en pleine forme, alors qu'auparavant à cet âge on était déjà un vieillard. Il n'y a pas de bien vieillir, mais un bien vivre. Nous sommes amenés par la vie à évoluer, à nous transformer. L'âge nous permet d'être plus sereins, nous habitons mieux notre corps, nos sensations. C'est une grande leçon de philosophie et de sagesse.

► Les personnes qui « vieillissent bien » ont-elles des caractéristiques communes ?

Chacun a une histoire personnelle, et notre vieillesse reflète ce vécu. Les clés pour bien vivre sont des clés intérieures. On ne peut réussir à bien vieillir si on n'entre pas en soi. Si l'on ne se met pas à l'écoute

de l'être qui vit en nous. Quand on parvient à se placer sur un point de vue intérieur, tout d'un coup les notions de jeunesse et de vieillesse deviennent très relatives. Ce qui prime, c'est la vie.

► Existe-t-il une démarche à suivre pour accepter de vieillir ?

L'émerveillement est fondamental. À la base de l'émerveillement, il y a un sentiment de gratitude à l'égard de la vie. Si l'on est capable de se réjouir du moment que l'on vit, on élimine en soi les causes de frustration, de jalousie, de tristesse, c'est-à-dire tout ce qui nous fait vieillir.

■ Livre

B. Vergely a publié, en collaboration avec Marie de Hennezel, *Une vie pour se mettre au monde* (éd. LGF, 2011, 6 €).



« *Suis-je encore le même à l'intérieur de moi ?* » On peut rester jeune intérieurement, garder une jeunesse émotionnelle. On peut être ridé, mais radieux », remarque Marie de Hennezel.

Révolution narcissique

« *La vieillesse est un moment paradoxal où l'on décline sur un plan extérieur et l'on progresse sur le plan intérieur*, poursuit Bertrand Vergely, agrégé de philosophie. *Comme pour le vin, le temps bonifie l'Homme. Il permet à nos qualités profondes d'émerger. Les personnes qui vieillissent bien ne sont*

pas obsédées par les inconvénients de l'âge. Elles ont comme principal souci de demeurer dans la vie et dans l'intelligence. Et elles en sont récompensées en faisant tous les jours des découvertes intellectuelles, affectives, sentimentales. Elles vivent. » Musique, lecture, promenades en pleine nature, moments passés avec des amis... Le vieillissement peut être une expérience féconde. Sans déni ni renoncement, vieillir est l'occasion d'un nouveau rapport à soi, plus serein et plus libre. « *Depuis que je suis retraitée, je prends le temps de savourer des petits bonheurs dont je me fichais éperdument à 20 ans :* ... »

Bien vieillir: une pression sociale ?

Publicités dans les magazines, promesses de certains scientifiques... Jamais autant de moyens ne nous ont été donnés pour ralentir les « injures » du temps. Mais ce culte de la science et de la médecine ne nous pousse-t-il pas à nous figer sur notre image et à faire du sur-place ? « *Bien souvent, les nouveaux seniors portent eux-mêmes un regard négatif sur l'avancée en âge. Or, ce n'est qu'en assumant l'éphémère, en s'ouvrant au changement, en nous et autour*

de nous, que nous pouvons rester vivants dans la société », analyse Serge Guérin, sociologue. Ni baume de jouvence, ni quête du Saint Graal, la recette du bien vieillir réside dans la force de chacun à aimer la vie, envers et contre tout, lui donner un sens, prendre intérêt et plaisir à ce que l'on fait. « *Il est important de montrer qu'à tout âge, nous pouvons jouer un rôle indispensable auprès des familles et de la solidarité... Ajoutons de la vie aux années, pas seulement des années à la vie.* »

... déguster une tasse de thé ou marcher pieds nus dans mon jardin », confie Élisabeth, 68 ans. Cette révolution narcissique se fait d'autant mieux que l'on reste ouvert à tout ce que l'âge apporte de nouveau. « *C'est le choc face à la beauté, ou des moments émotionnels très forts, ou encore la découverte d'une idée puissante qui me transforme... Plus je prends de l'âge, plus ces secondes qui font toucher du doigt l'éternité me paraissent formidables. Ce n'est pas un déni du temps, c'est au contraire la preuve que l'aventure de la vie continue* », précise Robert, 67 ans.

Donner de l'intensité au présent

À tout âge, il est également possible de revisiter son histoire, de défaire les nœuds les uns après les autres pour se libérer d'un passé douloureux. « *Les rencontres que j'ai faites m'ont confirmé que pour traverser les peurs liées à la vieillesse, il faut effectuer un certain travail de mise en ordre avec son passé et avec les autres*, souligne Marie de Hennezel. *Dans la première partie de nos vies, nous avons poursuivi des buts égoïques tournés vers la réalisation de nos ambitions. La retraite doit*

permettre la recherche de buts plus spirituels impliquant un certain détachement. Les regrets, les remords, les rancunes: autant de poisons qui empêchent d'avancer en âge le cœur léger. »

Certains amorcent cet inventaire naturellement, en écrivant leurs mémoires, par exemple. « *Vieillir n'est, au fond, pas autre chose que n'avoir plus peur de son passé* »,

écrivait Stefan Zweig ⁽³⁾. D'autres en éprouvent la nécessité après une épreuve difficile: « *Le décès brutal de mon mari, il y a quatre ans, m'a déstabilisée un certain temps, raconte Mady, 64 ans. Depuis, je vois la vie différemment. Tout le monde n'a pas la chance de vieillir. Alors, je donne un sens à mon existence en essayant de rendre service autour de moi, en particulier à ma famille.* » Tous les spécialistes mettent également en avant cet autre facteur déterminant pour bien vieillir: aller vers les autres et dans le monde. « *Symboliquement, vieillir c'est aussi transmettre, précise Bertrand Vergely. Nous avons reçu de la vie, et à un moment donné il nous faut redonner. Vieillir est le moment où l'on permet à l'autre de grandir. Vieillir, c'est un acte de générosité.* »

Transmettre, se passionner, s'intéresser... Ces expériences confèrent beaucoup d'intensité au présent et n'empêchent pas d'avoir encore des projets. Attention cependant au surmenage ! Dans le film documentaire



Les retraités sont porteurs d'une histoire et d'une mémoire à transmettre.

© Fotolia/Photophonie

Le vieil âge et le rire, Olivier de La-doucette, psychologue et gériatre, s'entretient avec le réalisateur Fernand Dansereau: « *Beaucoup de personnes s'imaginent que si elles n'ont pas noirci leur agenda d'activités plus ou moins utiles, elles ne seront pas heureuses. Après plusieurs années, elles se retournent et se rendent compte que cette hyper-activité leur permettait de ne pas réfléchir. Elles se concentraient sur "le faire" et "l'avoir" pour ne pas "être". Rester jeune, c'est bien, mais c'est souvent plus fatigant et beaucoup moins intéressant que de bien vieillir.* » C'est cette philosophie qui pousse le docteur Bernard Duportet,



Dans l'accompagnement de parents âgés, nombre de fonctionnements familiaux sont remis en question.

© Fotolia/Auremar

Accompagner la vieillesse de ses parents

Perte d'autonomie, repli sur soi, maladie... Il n'est pas toujours facile de voir ses parents vieillir. Et la manière dont on envisage de les accompagner dépend beaucoup des liens affectifs noués avec eux. Cet accompagnement peut être une épreuve difficile. Chacun doit trouver sa place, sans sacrifices inutiles, ni culpabilité excessive. Toutefois, les meilleures conditions sont réunies lorsqu'on peut évoquer le sujet en famille bien en amont, cela permet d'éviter de prendre une décision à la place de ses parents. Voir vieillir ses parents, c'est aussi se confronter à sa propre mort. Il faut savoir faire le deuil de la relation passée et accepter de jouer le rôle de protecteur. C'est peut-être aussi le moment de rendre les armes, d'admettre qu'ils n'aient pas su ou pas pu agir autrement, d'essayer de profiter des derniers moments qu'il reste à passer ensemble. Le lien familial ainsi réorganisé peut continuer à se tisser avec, parfois, une tendresse nouvelle.

79 ans, à animer plusieurs associations dans le souci d'améliorer la qualité de vie des populations âgées fragiles. « *Je vis au quotidien ce dont je parle*, précise-t-il. *Pour bien vieillir, il est important de transformer notre perception du vieillissement. Vieillir n'est pas une maladie, mais un processus normal et naturel. Beaucoup de personnes très âgées récupèrent parfaitement après une opération. Le handicap touche également tous les âges. Ce qui est un signe de vieillissement, c'est le renoncement. Ne pas se soigner, accepter de souffrir, se résigner. À tout âge, il est indispensable de prendre du plaisir. Discuter, lire, écouter, manger... Le plaisir suscite le désir, et c'est le désir qui est le moteur de la vie.* » Autant de voies

d'épanouissement qui garantissent non pas de rester jeune, mais – l'enjeu est autrement plus important – de rester vivant. ♦

POUR EN SAVOIR PLUS

■ Livres

Une certaine forme d'obstination: vivre le très grand âge, Henri Danon-Boileau, Gérard Dedieu-Anglade, Éditions Odile Jacob, 2012. 24,20 €.

Qu'allons-nous faire de vous ? Deux générations face à face, Édouard de Hennezel, Marie de Hennezel, éd. Carnets Nord, 2011. 20 €.

Une vie pour se mettre au monde, Marie de Hennezel, Bertrand Vergely, éd. LGF, 2011. 6 €.

La nouvelle société des seniors, Serge Guérin, éd. Michalon, 2011. 17 €.

La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller: vieillir sans être vieux, Marie de Hennezel, éd. Pocket, 2010. 6,60 €.

(1) *La France reste la championne de l'espérance de vie à 65 ans (c'est-à-dire le nombre d'années à vivre pour une personne âgée de 65 ans): elle s'élève à 19,3 ans pour les hommes et à 25,8 ans pour les femmes (Ined, 2011). Et cette longévité augmente au fil des années.*

(2) Jean Améry, auteur de *Du vieillissement, révolte et résignation*, Petite Bibliothèque Payot, 1991.

(3) *Extrait de Vingt-quatre heures de la vie d'une femme*, Stefan Zweig, éd. Lgf. 4,30 €.



Jean-Gilles Badaire dans son atelier.



La folle à la robe verte.

© Jack Gasperini

Jean-Gilles Badaire, l'épopée artistique du premier témoin de « Générations »

En 2000, Jean-Gilles Badaire, alors guide conférencier au château de Chambord, était le premier à témoigner dans les colonnes de la rubrique **Générations**. Aujourd'hui retraité, il vit pleinement sa passion, la peinture. Détour par l'atelier de l'artiste.

Une chaise en bois peinturlurée de couleurs. Un gros pot rempli de peinture verte en équilibre sur le bord et, à l'intérieur, planté comme un trophée, un gros pinceau. Par terre, d'autres récipients de toutes tailles, anciens pots de fromage blanc, tupperware recyclés en réceptacles pour pigments. Derrière, des tableaux s'amoncellent. Ils se chevauchent,

s'apostrophent même, se sourient ou se tournent le dos. Nous sommes dans l'univers de Jean-Gilles Badaire, dans son atelier où, comme il l'explique lui-même, il « *recherche une forme de solitude* ». En 2000, l'artiste-peintre avait été le premier à avoir été « brossé » dans la rubrique **Générations** des *Nouvelles de l'Ircantec*.

À cette époque, la rédaction s'était

intéressée à cet homme à la chevelure noire qui officiait en tant que guide conférencier des monuments nationaux au château de Chambord. Il avait alors une petite préférence pour les groupes d'enfants, qui venaient toutes les semaines découvrir les pierres illustres et magnifiques du fief de François 1^{er} et contempler leur reflet multiséculaire dans les eaux calmes de son lac. Jean-Gilles Badaire se costumait comme au temps de François 1^{er}, veste chasuble et chausses et, pour les enchâter, il leur racontait « *son histoire* » à la manière d'un comédien. Les jeunes spectateurs étaient suspendus à ses lèvres et à ses gestes.

À la croisée de la peinture et de la littérature

Pourtant, sa passion était ailleurs, et comme il le confie : « *J'ai arrêté le métier de guide conférencier en février 2011 pour me concentrer sur ma passion, qui est la peinture.* » Treize ans après le premier article dans *Les Nouvelles de l'Ircantec*, Jean-Gilles Badaire réussit à vivre de son art, mais admet lui-même

que « *ce n'est pas évident, car en cette période de récession, l'art est considéré comme du superflu* ». En 2009, le peintre a passé un mois en résidence d'artiste à Brême, en Allemagne, et a reçu de nombreuses commandes pour illustrer des livres. Il a notamment illustré les textes de grands noms de la littérature, tels Blaise Cendrars, Julien Gracq, Georges Bataille ou Victor Segalen, et vient de publier un carnet de dessins africains dans un ouvrage consacré à la poésie du peuple peul, *Le Chant de l'eau*.

« *Aujourd'hui, l'illustration de livres occupe beaucoup de mon temps, car chaque ouvrage comporte deux tirages, un tirage classique et un tirage de tête, et il faut fournir à chaque fois plusieurs peintures* », explique l'artiste. Son travail très effilé, comme les silhouettes d'étranges mariées qu'il étire dans ses tableaux, il le peaufine au quotidien. Car, depuis trente ans, Jean-Gilles Badaire tient un journal de peinture sur lequel il s'astreint à réaliser une œuvre tous les jours, en bon héritier d'une longue tradition du livre d'artiste. ♦

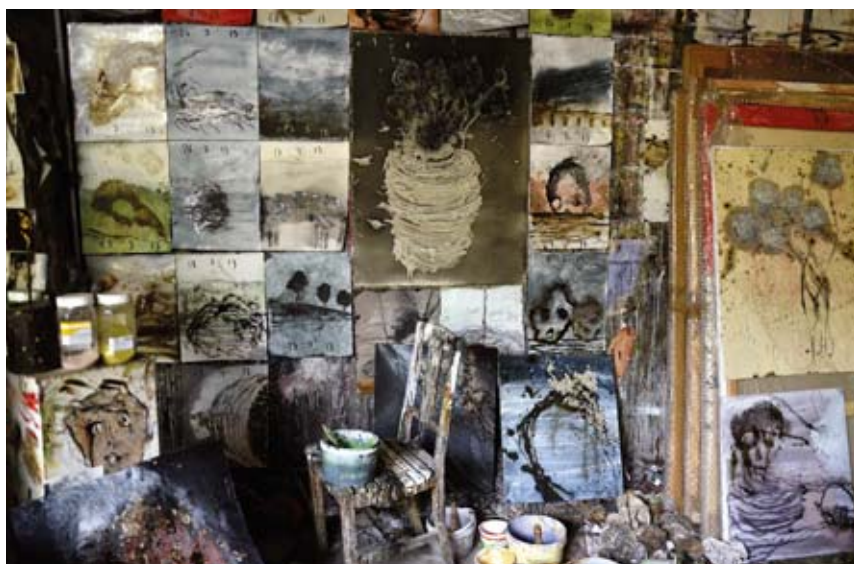
Partagez votre passion !

Dans chaque nouveau numéro des *Nouvelles de l'Ircantec*, la rubrique Génération donne la parole à des retraités qui vivent leur passion au quotidien.

Collectionneurs, artistes, œnologues, poètes, sculpteurs, explorateurs, tous partagent leur enthousiasme en donnant des cours, en animant des ateliers, en exposant leurs œuvres.

Vous souhaitez faire partager la vôtre dans un prochain numéro ?

La rubrique est ouverte à tous les types de profils et d'activités. N'hésitez pas ! Écrivez-nous à ircantec.ndi@caissedesdepots.fr ou envoyez-nous un courrier à *Les Nouvelles de l'Ircantec*, rubrique Génération, 33, rue Villiers-de l'Isle-Adam, 75971 Paris cedex 20.



© Jack Gasperini

Plongée au cœur de l'atelier de Jean-Gilles Badaire.

POUR EN SAVOIR PLUS

■ Quelques écrits de l'artiste

Les révoltes secrètes, éd. Fata Morgana, 2009.

Petite pose sur les ordures, Fakir Presse, 2006.

La surface des morts, éd. Fata Morgana, 2004.

■ Quelques ouvrages illustrés

Amadou Hampâté Bâ, *Le Chant de l'eau*, Fata Morgana, 2013.

Georges Bataille, *Le mort*, éd. Fata Morgana, 2012.

Victor Segalen, *Le siège de l'âme*, Fakir Presse, 2011.

Blaise Cendrars, *Les armoires chinoises*, éd. Fata Morgana, 2001.

Livres

Découvrez des récits de femmes racontés par des retraités de l'Ircantec. Bonne lecture !



LA VENGEANCE D'ANGELE

Raymond Jaffrézou

1944, sur le front de la poche de Lorient. Angèle est une jeune infirmière bretonne de vingt-deux ans engagée dans la Résistance. Devenue agent de renseignement, elle est en quête permanente d'informations qu'elle pourra transmettre à son réseau. Alors que sa famille subit une terrible agression au moment de la Libération, elle emprunte une nouvelle voie, celle

de la vengeance. Angèle n'a qu'un objectif : se venger de ses agresseurs. Ce roman historique, écrit dans un style alerte, nous emmène là où la guerre a frappé et là où Angèle s'est vengée.

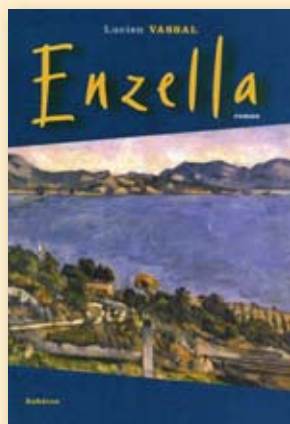
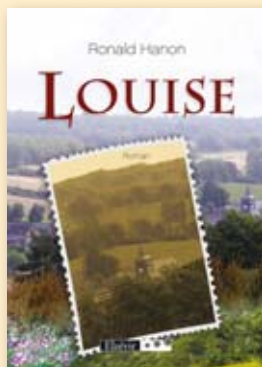
Éditions Velours • 275 pages • 19,95 €

LOUISE

Ronald Hanon

L'histoire se déroule au début des années 1930. Louise et Paul ont un fils, Simon. Paul voyage beaucoup, et la vie de Louise au domicile des parents de son époux devient difficile. Elle quitte le foyer familial et vit seule avec son fils, jusqu'au jour où il se fait enlever sous ses yeux. Commence alors une enquête qui va révéler certains actes de cette famille aux multiples facettes. Dans cet ouvrage rédigé tel un roman policier, l'auteur rend hommage aux personnes qui l'ont guidé au cours de sa vie et témoigne de l'importance du rôle des parents dans l'éducation et le bien-être des enfants.

Éditions Elzévir • 118 pages • 18 €



ENZELLA

Lucien Vassal

Enzella est une jeune réfugiée espagnole qui a fui la guerre civile et le franquisme. Elle s'est installée à l'Estaque, quartier du nord de Marseille, où elle vit une histoire d'amour avec Hugo, un peintre amateur passionné par l'œuvre de Cézanne. Roman basé sur des faits réels, *Enzella* retrace la vie de cette jeune femme mais dépeint également la ville de Marseille durant la Seconde Guerre mondiale, sous l'occupation. L'œuvre décrit

l'une des périodes les plus douloureuses de l'histoire de l'Europe méditerranéenne.

Éditions Aubéron • 261 pages • 15 €

FEMMES CÉLÈBRES D'ÎLE-DE-FRANCE

De Sybil Canac, Victoria Man



Sybil Canac et Victoria Man vous proposent un parcours en Île-de-France pour découvrir l'histoire et la vie de 110 femmes d'exception.

Femmes politiques, intellectuelles, comédiennes, artistes, aventurières, résistantes, espionnes...

Imprégnez-vous de la vie des femmes qui ont marqué le destin de notre pays et accédez à des lieux ouverts toute l'année au public ou

lors des Journées du patrimoine. En réalisant cet ouvrage, les trois auteurs ont parcouru sept départements et visité une centaine de communes. Elles sont également à l'origine de l'ouvrage *Paris des femmes célèbres* (2001).

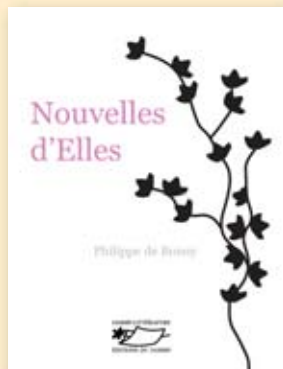
Éditions du Chêne • 256 pages • 15,90 €

LE DOMAINE DES GRANDS PRÉS

Michelle Briec

Le Domaine des Grands Prés est un roman d'histoire et de terroir racontant la vie d'Élisa, étudiante en droit à Boston. De retour en France, son père lui annonce qu'il souhaite qu'elle garde la maison familiale quand il ne sera plus là. Mais Élisabeth a d'autres projets et s'apprête à intégrer un grand cabinet d'avocats. Elle ne choisira pour rien au monde de reprendre le domaine des Grands Prés. Cependant, les tourments familiaux et la Seconde Guerre mondiale en décideront autrement et, malgré sa ténacité, Élisabeth respectera la dernière volonté de son père...

Éditions Lucien Souny • 320 pages • 9,90 €



NOUVELLES D'ELLES

Philippe de Boissy

Nouvelles d'Elles est un recueil de nouvelles sur des personnages féminins de tout âge. À travers son livre, Philippe de Boissy invite le lecteur à voyager dans un monde imaginaire qu'il a créé. Jeunes filles, femmes d'âge mûr, princesses ou empereurs... chaque personnage traverse différents épisodes de la vie, parfois douce, parfois cruelle.

Éditions du Jasmin • 160 pages • 17,50 €

Humour & Jeux

Quiz de culture générale

Les 50 premiers numéros de la revue *Les nouvelles de l'Ircantec* couvrent la période septembre 2000 – octobre 2013. Seriez-vous capable d'en dater les faits marquants ? Reliez l'événement à sa date.

- | | | |
|---------|---|--|
| 1/ 2000 | • | a/ Lancement de l'iPhone en France |
| 2/ 2001 | • | b/ Sortie du film <i>Bienvenue chez les Ch'tis</i> |
| 3/ 2002 | • | c/ Jeux olympiques de Londres |
| 4/ 2006 | • | d/ Coup de tête de Zinedine Zidane lors d'un match |
| 5/ 2007 | • | e/ Instauration des 35 heures |
| 6/ 2007 | • | f/ Passage à l'euro en France |
| 7/ 2008 | • | g/ L'arrêt du tabac dans les entreprises |
| 8/ 2012 | • | h/ Le premier touriste de l'espace |

Solutions

1. e) Les 35 heures ont été instaurées le 1^{er} janvier 2000 dans les entreprises de plus de 20 salariés (le 1^{er} janvier 2002 pour les autres) • 2. h) C'est le multimillionnaire américain Dennis Tito, passionné d'aventures spatiales • 3. f) Cette même année, le passage à l'euro a eu lieu dans douze pays de l'Union européenne • 4. d) Ce fait marquant s'est déroulé à Berlin lors de la finale de la Coupe du monde de football face à l'Italie. 5. a) 500 millions d'iPhone, d'iPad et d'iPod ont été vendus par Apple depuis 2007 • 6. g) Depuis le 1^{er} février 2007, il est interdit de fumer dans les entreprises • 7. b) L'année de sa sortie, le film a enregistré 20,5 millions d'entrées • 8. c) À cette occasion, le célèbre groupe britannique Spice Girls s'est produit lors de la cérémonie de clôture.

Quiz de l'Ircantec

Testez vos connaissances sur *Les nouvelles de l'Ircantec* en répondant aux questions suivantes :

1/ Le numéro 1 des *Nouvelles de l'Ircantec* a été publié en septembre 2000. Quelle revue venait de lui « céder la place » ?

- ☐ La Belle Saison
- ☐ Vive la retraite
- ☐ Temps libre

2/ Dans leur numéro de juin 2011, *Les nouvelles de l'Ircantec* évoquent la signature d'une 3^e convention de partenariat liant l'Ircantec et le réseau des Cicas (Centre d'information de conseil et d'accueil des salariés de l'Agirc-Arrco). Elle permet à l'Ircantec d'offrir à ses bénéficiaires un nombre important de lieux d'accueil physique. Ceux-ci s'élèvent au nombre de :

- ☐ 500
- ☐ 750
- ☐ 1 000

3/ La politique de mécénat de l'Ircantec est présentée pour la première fois dans le numéro d'octobre 2011. Elle s'oriente vers deux de ces trois domaines d'intervention. Chassez l'intrus !

- ☐ Le partage de savoir-faire entre générations
- ☐ La cohabitation intergénérationnelle
- ☐ Le jardinage intergénérationnel

4/ En février 2012, la revue relaie une information concernant l'action sociale du régime. Elle concerne la création de nouvelles aides. Laquelle de ces trois aides ne fait pas partie de ces nouvelles prestations ?

- ☐ Aide spécifique pour l'acquisition de matériel médical lourd
- ☐ Aide aux frais d'obsèques
- ☐ Aide au « répit » permettant de soulager les aidants familiaux en charge d'un proche en situation de dépendance

Solutions

1. La Belle Saison, dont le premier des 46 numéros était paru en janvier 1989 • 2. Le réseau des Cicas représente 750 lieux d'accueil physique répartis sur tout le territoire, rattachés aux 100 centres d'information (1 par département et 3 sur Paris) • 3. C'est le jardinage intergénérationnel qui ne fait pas partie des axes d'intervention de la politique de mécénat de l'Ircantec • 4. C'est l'aide aux frais d'obsèques qui, au contraire, disparaît au 31/12/2011





© Jacky Gladel

Vous avez 60 ans et plus, partez en vacances en pension complète à partir de 320 €!

**Programme
ANCV
Seniors
en Vacances
Séjours
2014**

Qui sont les bénéficiaires ?

- ▶ Tout senior (retraité ou sans activité professionnelle) de 60 ans et plus (ou 55 ans si vous êtes en situation de handicap) résidant en France.
- ▶ Conjoint(e) s'il/elle figure sur votre avis d'imposition.

Qu'est-ce que le programme Seniors en Vacances ?

- ▶ Séjours en pension complète avec activités quotidiennes, animations festives, excursions et sorties (hors juillet et août).
- ▶ Tarif unique : 8 jours/7nuits à 384 € ou 5 jours/4 nuits à 320 € (hors transport).
- ▶ 160 destinations en France : à la mer, à la montagne et à la campagne.
- ▶ L'ANCV prend en charge une partie du coût du séjour (185 € et 150 € en fonction de la durée) si vous êtes non imposable (ligne « impôt sur le revenu net avant corrections » : montant inférieur ou

égal à 61 €) ou si vous accompagnez une personne dépendante ou en perte d'autonomie (sur justificatifs).

Comment s'inscrire ?

1. À partir de fin octobre 2013, je visualise les offres des séjours 2014 sur <http://seniorsenvacances.ancv.com>
2. Je demande gratuitement le catalogue **Seniors en Vacances** ANCV en utilisant le coupon ci-dessous.
3. Dès réception, je remplis le formulaire disponible dans le catalogue et renvoie tous les justificatifs demandés exclusivement à l'ANCV.
4. Mon dossier est enregistré et je reçois un numéro d'identifiant qui me permet alors de réserver mon séjour directement auprès du prestataire (hôtel, résidence, village de vacances...).

Pour toute information concernant le programme Seniors en Vacances, contactez :

► **N° magique Azur 32 40** dites "Senior en Vacances"

APPEL LOCAL

L'ANCV (Agence nationale pour les chèques-vacances) est un établissement public dont la mission sociale unique est de faciliter l'accès aux vacances pour tous. Dans ce cadre, elle développe le programme Seniors en Vacances en direction des seniors socialement et économiquement fragilisés.



**Je souhaite recevoir gratuitement et sans engagement
le catalogue des destinations Seniors en Vacances 2014**

Code : Ircantec_oct_2013

**Bulletin à retourner exclusivement à :
ANCV - Seniors en Vacances - TSA 58111 - 37911 Tours cedex 9**

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville : Tél. :

Offre valable dans la limite des places disponibles et jusqu'au 31/12/2014

Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique dont la finalité est de permettre l'accès aux vacances des personnes âgées dans le cadre du programme « Seniors en Vacances ». Conformément aux dispositions de l'article 39 de la loi « Informatique et libertés » du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données qui vous concernent. Vous pouvez exercer ce droit et obtenir des informations vous concernant, dans les conditions posées par la loi, par courrier adressé à l'adresse suivante : Seniors en Vacances - TSA 58111 - 37911 Tours cedex 9.





La Polynésie, paradis du bout du monde

Le Paul Gauguin croise au large de Bora Bora et sa barrière de corail, véritable joyau exotique.

© Paul Gauguin Croisières

Moorea, Rangiroa, Huahine, Bora Bora... Une myriade d'îles éparpillées au cœur de l'océan Pacifique sur des archipels aux dimensions de l'Europe cristallisent tous les rêves d'évasion.

Tahiti: trois syllabes pour une île mythique, et premier contact à Papeete, capitale de la Polynésie, point de départ vers des pépites de rêve. Dans l'archipel de la Société, Moorea mérite bien son surnom d'île magique. Couronnées de pitons sculptés par l'érosion, les pentes verdoyantes du volcan, encerclées par l'anneau corallien, plongent vers l'océan et son sublime lagon aux dégradés saphir, émeraude et jade. Nager dans une mer tiède et transparente tout en admirant une colonie de poissons multicolores à fleur d'eau

fait partie des plaisirs quotidiens. Mais il faut grimper au belvédère pour découvrir l'une des vues les plus incroyables du Pacifique Sud: les baies de Cook et d'Opunohu, au bleu profond se découpant sur l'intérieur de l'île. Secrète, Huahine, l'une des îles préférées des Polynésiens, dévoile une côte sinueuse, des paysages sauvages, des villages accueillants et l'un des sites archéologiques les mieux conservés.

Des aquariums naturels prodigieux

Aucun superlatif ne peut dépeindre l'insolente beauté de Bora Bora, découverte par Cook en 1777. Point de mire de tous les voyageurs, le mont Otemanu, une cheminée volcanique qui culmine à 727 mètres. Difficile de ne pas tomber sous le charme de cette petite île de 29 km². Un lagon trois fois plus grand et une barrière de corail aux multiples îlots lui offrent un somptueux écrin avec une infinie palette de nuances, du turquoise pâle à l'outremer intense, comme une irrésistible invitation aux plaisirs nautiques. Faire le tour de l'île en pirogue, pêcher dans ses

eaux poissonneuses ou nourrir les raies en sont quelques exemples. Le voyage se poursuit en bateau, le meilleur moyen de découvrir la diversité des îles. Cap sur l'archipel des Tuamotu. Voici Rangiroa, le plus grand des atolls polynésiens avec ses 1640 km². L'île offre une passe connue pour ses ballets de dauphins et propose des plongées exceptionnelles pour observer toute la faune des récifs. Outre la richesse de ses fonds marins, Fakarava ressemble à un havre de paix avec ses cocotiers échevelés et son cortège d'arbres typiques, frangipaniers, hibiscus et tiarés. Grâce à l'implantation de quelque deux cent cinquante fermes perlières, c'est toute l'histoire de la perle noire, l'une des grandes richesses de la Polynésie, qui est racontée. Il faut trois années pour que la nacre puisse être greffée, puis encore deux ans pour la récolte.

Dans les pas de Gauguin

C'est en 1867, au cours d'un voyage autour du monde, que Paul Gauguin découvre Tahiti. Fasciné par le mystère et les couleurs de la Polynésie, il y fait plusieurs séjours et va peindre inlassablement, donnant à ses personnages les traits de sa jeune compagne tahitienne, Teha'amana. Il découvre les îles Marquises en 1901 et s'installe à Atuona sur l'île d'Hiva Oa où il décède en 1903. *Paul Gauguin* est aussi le nom d'un bateau qui propose de passionnants voyages dans les archipels polynésiens... Un embarquement pour le rêve! ♦

POUR EN SAVOIR PLUS

Office de tourisme de Tahiti et ses îles

Tél. : 01 53 43 53 95
www.tahiti-tourisme.fr

Voyage de légende

Tél. : 01 53 25 14 35
Agence spécialisée proposant des voyages en bateau et en cargo
www.voyagedelegende.com

DES QUIZ ET DES JEUX SUR LA GÉOGRAPHIE MONDIALE!

Complétez votre culture sur la géographie mondiale et commandez notre dossier gratuit par e-mail auprès de **service.ircantec@allcontents.com**

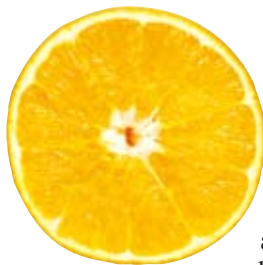
(réponse immédiate, offre limitée jusqu'au 31 décembre).

À noter: cette adresse mail n'est pas un site Internet. Il faut utiliser votre messagerie électronique.

Attention, pas d'envoi papier des jeux, aussi est-il conseillé aux retraités non équipés informatiquement de faire appel à leur entourage pour éditer ce document.

Gardez la pêche : 6 aliments à consommer en hiver

Certains aliments renforcent les défenses immunitaires, d'autres évitent le blues des mauvais jours, d'autres encore protègent la peau... Consommez les fruits et légumes qui vous aideront à affronter l'hiver !



► Les agrumes

Indispensables pour traverser l'hiver, les agrumes, et plus particulièrement les oranges, vous permettent de faire le plein de vitamine C. Excellent stimulant pour le système immunitaire, la vitamine C augmente également la résistance face aux infections. Pratiques à consommer à tout moment, les oranges peuvent aussi être cuisinées pour vos plats chauds ou vos desserts.

► Les poissons gras

Certains poissons comme le thon, les sardines ou le saumon font partie des poissons les plus gras (205 kcal pour 100 g de saumon frais, 120 kcal pour 100 g de thon au naturel). Ce qui est moins connu c'est qu'ils contiennent aussi une dose non négligeable de vitamine D, également appelée vitamine antirachitique. Elle nous aide à pallier le manque de soleil et à lutter contre les agressions subies par la peau. Les poissons gras sont surtout réputés pour leur apport en oméga-3.



► Le champignon

Pauvre en calories, le champignon possède en revanche de nombreux atouts. Vitamines, minéraux, fibres, protéines, fer, zinc... Il pourrait devenir votre meilleur allié pour équilibrer votre alimentation cet

hiver. D'autant qu'il existe de nombreuses façons de l'accommoder : sous forme de soupes, pour agrémenter vos sauces, accompagner une viande blanche, etc.



► L'avocat



Particulièrement riche en fibres, l'avocat favorise le transit intestinal. Mais ce n'est pas tout, il procure également

à votre corps les vitamines B, C et E et le potassium dont il a besoin. Grâce à ses acides gras mono-insaturés, il possède, en outre, des effets bénéfiques sur le fonctionnement cardiovasculaire et la réduction du cholestérol. Malgré sa valeur énergétique relativement élevée (220 kcal pour 100 g), il est bon, l'hiver, de consommer un ou deux avocats par semaine.

► La carotte

Comme de nombreuses autres racines telles que le navet, la pomme de terre ou encore la betterave, la carotte contient du glucose. Elle apporte ainsi l'énergie nécessaire pour affronter les basses températures. La carotte est également riche en bêta-carotène, la plus



importante des provitamines A, ce que les autres légumes ne peuvent offrir. Autre avantage : vous pouvez varier les plaisirs en consommant des carottes tout au long de l'année, râpées pour vos salades, écrasées pour vos soupes et purées, cuites en ragoût, etc.

► L'ail

À consommer sans modération : l'ail rehausse vos plats mijotés et vos poêlées de légumes. Tout comme l'oignon, cette plante possède des propriétés antiseptiques et antibiotiques, bien utiles l'hiver pour éviter toutes sortes d'infections. Plus digeste cuit, l'ail n'apporte que peu de calories (5 kcal pour une cuillère à café d'ail haché). ♦



► POUR EN SAVOIR PLUS

■ Livres

Hiver gourmand. Soupes, pot-au-feu et petits plats qui réchauffent, Matthew Evans, éd. Milan, 2012, 19,90 €.

Tu mitonnes!... l'hiver, Jacky Durand, Carnetsnord, 2012, 9 €.

Choux, poireaux, carottes et légumes d'hiver, collectif, Larousse, 2013, 7,90 €.

Pommes, poires, coings, fruits d'hiver, Valérie Lhomme, Bérengère Abraham, Larousse, 2013, 7,90 €.

Donneurs de voix: le plaisir de lire pour les autres



Séance d'enregistrement d'une donneuse de voix à la bibliothèque sonore de Paris.

Donner du plaisir, de la joie et un souffle culturel aux malvoyants et aux personnes âgées empêchées de lire, telle est la belle mission de l'Association des donneurs de voix.

Ils sont 2000, disséminés sur toute la France, à donner du temps et de la voix pour les autres. Ces bénévoles portent le joli nom de donneurs de voix. Une activité qui consiste à lire et à enregistrer des livres et des revues pour des personnes atteintes de déficiences visuelles ou physiques les empêchant de lire. Pour rejoindre ces lecteurs bénévoles, nul besoin d'être comédien, acteur ou professeur de français, comme l'explique Jacques Roborel de Climens, président national des bibliothèques sonores de l'Association des donneurs de voix :

« Nos donneurs de voix doivent posséder une voix claire, une bonne diction et rester naturels, c'est-à-dire ne pas être grandiloquents. »

L'association a été fondée en 1972 par le Lyon's Club de Lille, qui « menait déjà une mission de lutte contre la cécité », explique Jacques Roborel de Climens. Cette année-là, l'un des membres du Lyon's Club, ophtalmologiste de profession, immobilisé à la suite d'un accident de ski, a l'idée de lire des ouvrages pour des patients malvoyants. Succès immédiat. Il décide alors de créer la première bibliothèque sonore. « En cinq ans, vingt-cinq bibliothèques sonores ont été créées dans vingt-cinq lieux différents en France. Le gouvernement de l'époque ayant trouvé cette action formidable, l'association fut reconnue d'utilité publique en 1977. »

L'audiolivres conquiert les maisons de retraite

Aujourd'hui, ce sont cent vingt bibliothèques sonores, réparties dans l'Hexagone, qui mettent gratuitement plus de 200 000 livres et revues à la disposition des 16 000 audiolecteurs inscrits. « Le bénéfice pour les audiolecteurs est très important. La lecture sonore rompt l'isolement des personnes seules, mais aussi celles dont la cécité les empêche de participer pleinement à la vie familiale. »

Aujourd'hui, cette belle initiative pénètre également dans les maisons de retraite, de plus en plus nombreuses à solliciter l'association. « Intervenir dans les maisons de retraite nous permet de toucher un public de personnes âgées dont la cécité les a coupées du monde



À la bibliothèque sonore d'Evreux, Killian lit grâce à Victor, un lecteur de cédérom conçu pour faciliter les manipulations des déficients visuels.

culturel, explique Jacques Roborel de Climens. Ce sont les maisons de retraite qui nous appellent quand certains de leurs résidents souhaitent lire. Le personnel nous le confirme, cette lecture sonore est un élément de stabilisation pour des personnes très âgées ou déficientes. » ♦

POUR EN SAVOIR PLUS

■ Bibliothèques sonores de l'Association des donneurs de voix

www.advbs.fr

Pour toute précision,

contacter par mail :

secretariat@advbs.fr

Secrétariat :

7, rue de Bougainville

78390 Bois-d'Arcy

Tél. : 06 11 08 91 48

Conditions pour accéder

à la bibliothèque sonore :

fournir un certificat médical

attestant d'une déficience

visuelle ou physique empêchant de lire.

Vous informer sur **votre retraite**



Nous écrire

• **Ircantec**
24, rue Louis-Gain
BP 82726
49939 ANGERS CEDEX 9



Nous rendre visite

• **À ANGERS**
24, rue Louis-Gain
du lundi au vendredi
de 9h à 17h

• **À PARIS (20^e arr.)**
33, rue Villiers de
l'Isle-Adam
Uniquement sur rendez-vous
au 01 58 50 99 99



Nous téléphoner

du lundi au vendredi de 9h à 17h
Au cours de votre appel,
vous aurez à saisir sur votre clavier
téléphonique les **13 chiffres de votre
numéro de Sécurité sociale.**

► **INFOS RETRAITES: 02 41 05 25 25**

► **SERVEUR VOCAL 7J/7, 24H/24:**

02 41 05 24 00 pour toute information concernant
votre pension (date de paiement, montant mensuel,
modalités de changement d'adresse ou de paiement).

► **FONDS SOCIAL:**

0810 811 092 pour la France métropolitaine
(prix d'un appel local).

02 41 05 25 77 pour les DOM et l'étranger.

► **Assistance technique de votre espace
personnalisé** (problème de connexion, mot de passe...):

0820 06 49 54 N° Indigo 0,12 €/min.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H - 10H					
10H - 12H					
12H - 13H30					
13H30 - 16H					
16H - 17H					

■ Difficile ■ Chargé ■ Normal

Consulter notre site internet www.ircantec.fr

Créer votre espace personnalisé pour :

- consulter vos données personnelles ;
- visualiser vos derniers paiements ;
- vérifier le dernier montant imposable de votre retraite ;
- éditer vos attestations (de paiement, fiscales...) ou avis de situation ;
- accéder directement à mon.service-public.fr pour modifier votre adresse en ligne.

